

Guiso de Calabaza al Curry

Tiempo de preparación : 20 minutos

Tiempo de Cocción: 35 minutos

Sirve: 4 Porciones

El curry en polvo y la canela le dan un sabor único a este guiso de calabacín, calabaza, tomate, y frijoles. Añada pasas o arándanos secos para darle un "toque dulce".

Ingredientes

- 1 cucharada** aceite vegetal
- 1** cebolla amarilla (pelada y picada)
- 2 clavos** ajo (pelados y picados finamente)
- 1** tallo de apio (incluyendo las hojas, picado)
- 1/2 cucharadita** canela molida
- 1** calabacín grande (o 2 pequeños)
- 2 cucharadas** curry en polvo
- 1 paquete** de 16 onzas de calabaza
- 1 lata** de 14.5 onzas de tomates en cubo bajos en sodio (incluyendo el líquido)
- 1 lata** de 15.5 onzas de frijoles blancos bajos en sodio o grabanzos (escurridos y enjuagados)

Preparación

1. Caliente una olla grande sobre la cocina a fuego medio y añada el aceite. Agregue la cebolla, ajo y apio y cocine por unos 10 minutos, hasta que la cebolla esté suave.
2. Añada el calabacín y el curry en polvo y cocine por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	234	
Grasa total	6 g	9%
Proteínas	9 g	
Carbohidrato	41 g	14%
Fibra dietetica	9 g	36%
Grasa saturada	1	5%
Sodio	168 mg	7%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 3/4 tazas
-----------	-------------

3. Añada la calabaza, tomates y garbanzos y cubra. Continúe cocinando por unos 10 minutos.
4. Sirva con arroz integral cocido.

Notas

Para darle un sabor adicional, añada 1/2 taza de pasas.